

Septiembre de 2021 • Volumen 13 • Número 9

PSN Centro de Recursos Familiares

Noticiero

7 consejos para ayudar a su hijo a usar una mascarilla

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las personas mayores de 2 años usen una mascarilla cuando estén en público para frenar la propagación del COVID-19. Algunas escuelas recomendarán o requerirán mascarillas cuando los estudiantes regresen al salón de clases este otoño.

Para facilitar esta transición a los niños, es importante que los padres y tutores los preparen para el uso prolongado de la mascarilla antes de que comience la escuela.

Aquí hay 7 consejos para ayudar a sus hijos a acostumbrarse a usar una mascarilla:

1. Explicar por qué.

Los niños deben comprender la razón por la que necesitarán usar mascarillas. Explique cómo las mascarillas evitan que los gérmenes se propaguen entre las personas y mantienen a otras seguras y saludables. Deje que las preguntas de sus hijos guíen su conversación. Escuche y responda sus preguntas con hechos de una manera que puedan entender.

2. Demuestre buena etiqueta con la mascarilla.

Los niños modelan los comportamientos de los adultos en sus vidas, así que dé un buen ejemplo con sus acciones. Sea constante acerca de usar una mascarilla cada vez que esté en público. Muestre a sus hijos cómo llevarse la mascarilla sobre la boca y la nariz. Explíqueles que no deben tocar ni compartir su mascarilla.

3. Practica en casa.

Haga que sus hijos practiquen el uso de una mascarilla durante unas horas mientras están en casa. Un buen momento para comenzar es cuando se les permite pasar tiempo frente a la pantalla, ya que es más probable que se olviden de la mascarilla. Haga que sus hijos practiquen hablar con claridad mientras usan una mascarilla para que otros puedan entender lo que se está diciendo. Puede hacer que la práctica sea divertida mientras juega a juegos de mesa, cartas o espía.

4. Jugar a fingir.

Para los niños más pequeños, proporcione mascarillas para peluches y muñecos durante el tiempo de juego. Esto puede disminuir los temores que sus hijos tengan de ver a otras personas con mascarillas.

5. Ser creativo.

Permita que sus hijos personalicen mascarillas con marcadores de tela o tela estampada. También hay mascarillas disponibles con personajes de dibujos animados o equipos deportivos que pueden mostrar la personalidad y las preferencias de sus hijos. Sus hijos también podrían hacer una mascarilla con su pañuelo o bufanda favoritos.

6. Toma una foto.

Consiga la ayuda de familiares y amigos. Pídeles que envíen a sus hijos fotos de ellos mismos con mascarillas. A cambio, sus hijos pueden enviar fotos de ellos mismos con una mascarilla. Mire las fotos y refuerce lo bien que se ven sus hijos, familiares y amigos con mascarillas.

7. Empaque más mascarillas.

Mientras sus hijos se preparan para regresar a la escuela, planea enviar mascarillas adicionales todos los días. Los niños pueden ensuciar y tener mascarillas de respaldo a mano asegura que siempre tengan una mascarilla limpia para usar.



Qué Hay Adentro:

Distribución de Pañales

Grupo Pequeño Triple P

Consejos para Dormir de Regreso a la Escuela

Cómodo Como un Insecto



8600 Sheridan Road
Entrance B
Kenosha, WI 53143
262-697-4651



FREE DIAPERS TO FAMILIES IN NEED!

DIAPER DISTRIBUTION

16 de Septiembre
3-4:00 pm

GRATIS Distribución de Pañales !

No es necesario registrarse.
Los pañales son por orden de llegada hasta agotar existencias.

Tallas recién nacido, 2, 3, 4, 5, 6 y dominadas.

Centro de Empleo del Condado de Kenosha
8600 Sheridan Road
Conduzca hasta la entrada B

Comuníquese con Alison al 262-605-6545 o alison.haas@kenoshacounty.org para obtener más información.

Si necesita productos de higiene, como champú o jabón, avísenos cuando llegue.

TRIPLE P—PROGRAMA DE CRIANZA POSITIVA

Triple P – El Programa de Crianza Positiva sabe que todos los padres tienen necesidades diferentes. Es por eso que Triple P tiene muchas formas diferentes de obtener ayuda para los padres para que pueda elegir la que mejor se adapte a usted y a su familia.

Grupo pequeño virtual Triple P

Todas las sesiones se llevan a cabo desde las 10 am Hasta el mediodía en Zoom

7 de Septiembre: Lidiando con la Desobediencia

14 de Septiembre: Desarrollo de Buenas Rutinas a la Hora de Dormir

21 de Septiembre: Compras con Niños Sin Complicaciones

Es necesario registrarse: <https://tinyurl.com/23m3nkjt>

o comuníquese con Alison al 262-605-6545, alison.haas@kenoshacounty.org para reservar un lugar.

¿Es usted un padre o tutor que busca clases para padres o apoyo individual para padres? Triple P tiene una variedad de niveles para adaptarse a las necesidades de su familia. Póngase en contacto con Alison en 262-605-6545 o alison.haas@kenoshacounty.org para conocer las próximas sesiones y ofrendas.

Consulte nuestra página de Facebook para obtener más información: facebook.com/preventionservicesnetwork/



for every parent



CHILD ABUSE & NEGLECT
Prevention Board



Consejos para dormir de regreso a la escuela



Los padres saben que un sueño de calidad es esencial para el éxito de sus hijos en la escuela. Con un sueño de calidad, los niños mejoran su estado de ánimo y su capacidad de concentración. El sueño también es esencial para formar y retener recuerdos, ¡una parte importante del aprendizaje!

Pero, ¿cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a volver a un horario de sueño para la escuela después de las vacaciones de verano o las vacaciones? El secreto radica en tener hábitos de sueño saludables durante todo el año. Un horario de sueño regular, así como un ambiente de sueño de calidad y otros hábitos de buena higiene del sueño, contribuyen a los logros académicos y al bienestar general de los niños.

La importancia de establecer un horario de sueño

Los niños acuden a sus padres en busca de orientación sobre hábitos saludables. El sueño no debería ser una excepción. Tanto para adultos como para niños, un horario de sueño regular ayuda al cuerpo a saber cuándo es el momento de dormir y despertarse. Un horario de sueño ayuda a prevenir la fatiga, el agotamiento y la somnolencia diurna.

Los niños y adolescentes cuyos padres establecen un horario para ir a dormir tienen más probabilidades de dormir lo suficiente². Es probable que estos estudiantes tengan una hora de acostarse más temprano que sus compañeros sin la hora de acostarse establecida por los padres³. Los estudiantes con la hora de dormir establecida por los padres también experimentan menos fatiga durante el día y menos dificultad para mantenerse despiertos durante el día.

¿Cuánto sueño necesita tu hijo?

La cantidad de sueño necesaria varía según la edad de su hijo, los niveles de actividad y las necesidades individuales. La National Sleep Foundation sugiere las siguientes pautas:

- ⇒ Los niños en edad preescolar (de 3 a 5 años) requieren de 10 a 13 horas de sueño
- ⇒ Los niños en edad escolar (de 6 a 13 años) requieren de 9 a 11 horas de sueño
- ⇒ Los adolescentes (de 14 a 17 años) requieren de 8 a 10 horas de sueño.

Un estudio de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) encontró que la mayoría de los niños y adolescentes estadounidenses no duermen lo suficiente. Casi 6 de cada 10 estudiantes de secundaria y al menos 7 de cada 10 estudiantes de secundaria no duermen lo suficiente en las noches escolares. De los estudiantes de secundaria encuestados, casi dos tercios duermen menos de ocho horas por noche.

Cumplir con los horarios de sueño con el apoyo de los padres puede ayudar a los estudiantes a lograr el sueño necesario para ayudarlos a rendir al

máximo.

¿Qué es una buena rutina a la hora de dormir?

Relajarse al final del día puede ayudar a los niños a dormir bien y prepararse para la escuela al día siguiente. Una buena rutina a la hora de dormir incluye actividades relajantes, como:

- ⇒ Tomar un baño / ducha tibia
- ⇒ Cepillarse los dientes y lavarse los dientes
- ⇒ Abrazar a un padre
- ⇒ Cantando canciones de cuna
- ⇒ Leer con un padre o de forma individual
- ⇒ Llevar un diario
- ⇒ Meditando

Ejemplo de una rutina para dormir

Maya, de 10 años, necesita levantarse a las 6:30 a.m. para ir a la escuela. Lo hace mejor cuando ha dormido diez horas.

- ⇒ A las 7:30 p.m., una hora antes de acostarse, guarda su tableta.
- ⇒ Se da una ducha caliente y se cepilla los dientes.
- ⇒ Lee un libro en silencio en la sala de estar.
- ⇒ A las 8:30 p.m. se va a la cama con un recordatorio de sus padres. Su habitación es oscura, silenciosa y sin distracciones.

Se despierta a las 6:30 a.m. sintiéndose renovada y emocionada por la escuela..

Consejos para la higiene del sueño de regreso a la escuela

In Además de un horario de sueño estructurado y una rutina para dormir, la higiene del sueño es esencial para ayudar a los niños a dormir bien. La higiene del sueño aborda tanto los hábitos diurnos como los imprescindibles durante la noche para garantizar un sueño de calidad. Los consejos de higiene del sueño para el regreso a la escuela incluyen:

- ⇒ Hacer ejercicio regularmente. El ejercicio promueve el sueño y reduce el estrés. Recuerde que la inactividad durante los años escolares aumenta el riesgo de obesidad en la edad adulta. También tenga en cuenta que su hijo no debe hacer ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse, ya que esto podría evitar que se duerma.
- ⇒ Evite demasiadas actividades extracurriculares. Si bien puede ser divertido o emocionante tener un horario lleno de actividades, el tiempo libre y el tiempo de descanso también son importantes para el desarrollo de los niños. El menor tiempo dedicado a actividades extracurriculares también se asocia con más horas de sueño en los adolescentes.
- ⇒ Limite las siestas. La siesta en los adolescentes está relacionada con un sueño más corto y deficiente por la noche. No se deben tomar siestas si interfieren con el sueño nocturno. Sin embargo, si su hijo necesita tomar una siesta para funcionar bien durante el resto del día, trate de que las siestas duren menos de 30 minutos.
- ⇒ Evite la cafeína. La cafeína es un estimulante que se encuentra en los refrescos, el café, el té y las bebidas energéticas. La cafeína puede mantener a su hijo alerta y despierto bien después de acostarse. Los CDC no recomiendan la cafeína para niños o adolescentes y su ingesta debe ser limitada.

PSN Centro de Recursos Familiares

La misión de la familia PSN

El Centro de recursos debe proporcionar programas y servicios que se basan en las fortalezas de la familia a través de la prevención, la educación, el apoyo y la creación de redes en colaboración con otros recursos de la comunidad.

Visítanos durante el horario de atención, martes, Miércoles y jueves de 10 a 14 h.
Regístrese en la entrada D.



Conozca a Nuestro Personal

Erin Morey, Directora de Operaciones

Erin.Morey@kenoshacounty.org

Liza Schultz, Directora de Servicios

Elizabeth.Schultz@kenoshacounty.org

Chelsea Colwill, Especificación de Educación para Padres.

Chelsea.Colwill@kenoshacounty.org

Alison Haas, Coordinadora de PPP

Alison.Haas@kenoshacounty.org

Charmaine London, Coordinadora de Servicios

Charmaine.London@kenoshacounty.org

Maria Saenz-Estevez, Coordinadora De Servicios

Maria.Saenz-Estevez@kenoshacounty.org

Estevez@kenoshacounty.org

Jaclyn Tenuta, Coordinadora de Servicios

Jaclyn.Tenuta@kenoshacounty.org

Rose Verdiguell, Coordinadora de Servicios

Rose.Verdiguell@kenoshacounty.org

Julie Perrault, Terapeuta en el Hogar del PSG

Julie.Perrault@kenoshacounty.org



Find us on:
facebook

Me gusta en Facebook o visite nuestro sitio web:

www.PSNFamilyResourceCenter.com



dormir profundamente

Tasha Twiddlebug necesita descansar bien esta noche porque mañana será otro día ¡magnífico! Une los puntos para ver lo que brilla en el cielo y, luego, colorea la ilustración. ¡Que tengas dulces sueños!

